

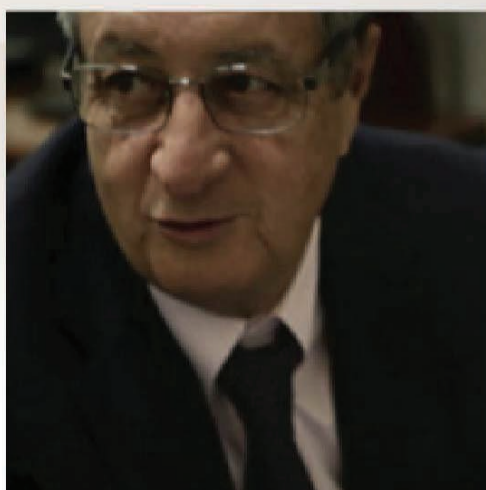
## EDITORIAL

Com a saída desta News, damos mais um passo na nossa linha editorial, tendo em conta que a comunicação que pretendemos estabelecer com cada um de vós, se baseia na informação sobre acontecimentos e a realidade da empresa, juntando-lhe textos de reflexão, tão úteis para nos acompanharem no dia-a-dia, ajudando-nos a perceber que cada passo na vida é feito de conquistas, associadas às dificuldades que ultrapassámos, porque estamos seguros do caminho a percorrer.

Numa época em que fomos apanhados desprevenidos por um vírus, que em geral se ultrapassa com uma vacina e alguns químicos, ao contrário, trouxe-nos o medo a ansiedade e principalmente o isolamento.

Somos resistentes e determinados em ultrapassar todas as barreiras e como tal, desta vez, cada um com a sua auto-responsabilização e em equipa no respeito pelas regras definidas, numa empresa coesa e organizada que somos, venceremos todas as etapas.

Boa leitura e que,  
**Bem haja o mineiro!**



**CORONAVÍRUS E O SEU IMPACTO NA SOCIEDADE MINEIRA DO CHITOTOLO:**  
ENTREVISTA AO PCG: DR. VÍCTOR NUNES

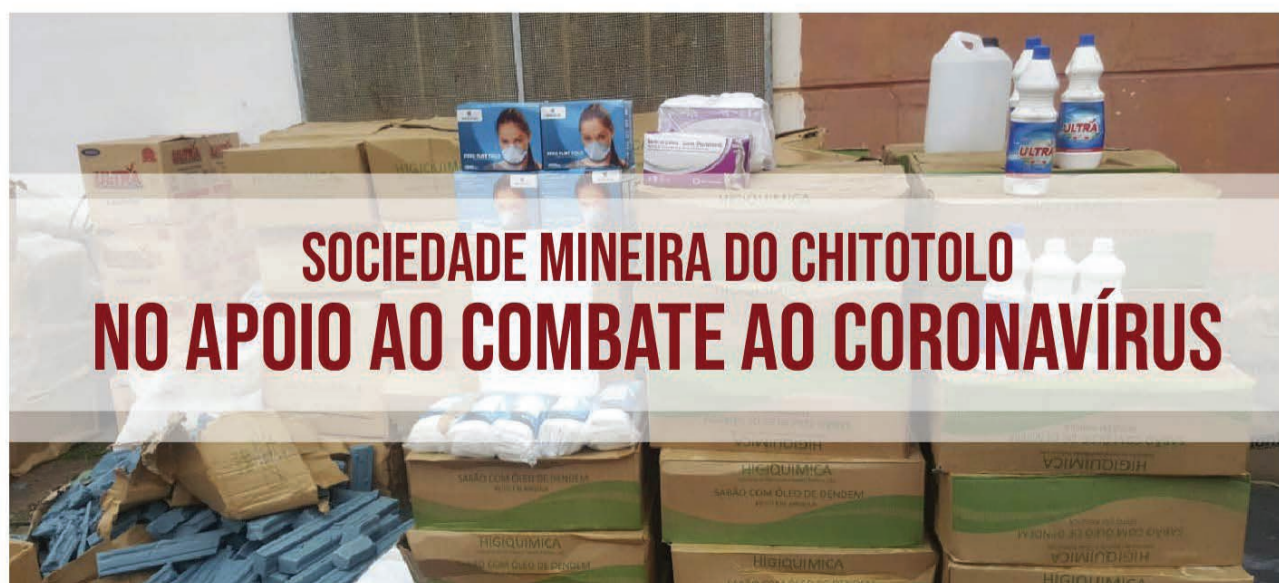
### EDUCAR PARA DESENVOLVER

Desde sempre que a Sociedade Mineira do Chitotolo se dedicou ao apoio social, seja directamente aos seus trabalhadores, seja acompanhando as populações locais preocupando-se ...



### DEPARTAMENTO DE SAÚDE REFORÇA MEDIDAS DE PREVENÇÃO DURANTE O ESTADO DE CALAMIDADE

Continua declarado o Estado de Calamidade pública, na sequência da entrada em vigor da lei de protecção civil que visa conter o impacto negativo da COVID-19 na economia ...



### SOCIEDADE MINEIRA DO CHITOTOLO NO APOIO AO COMBATE AO CORONAVÍRUS

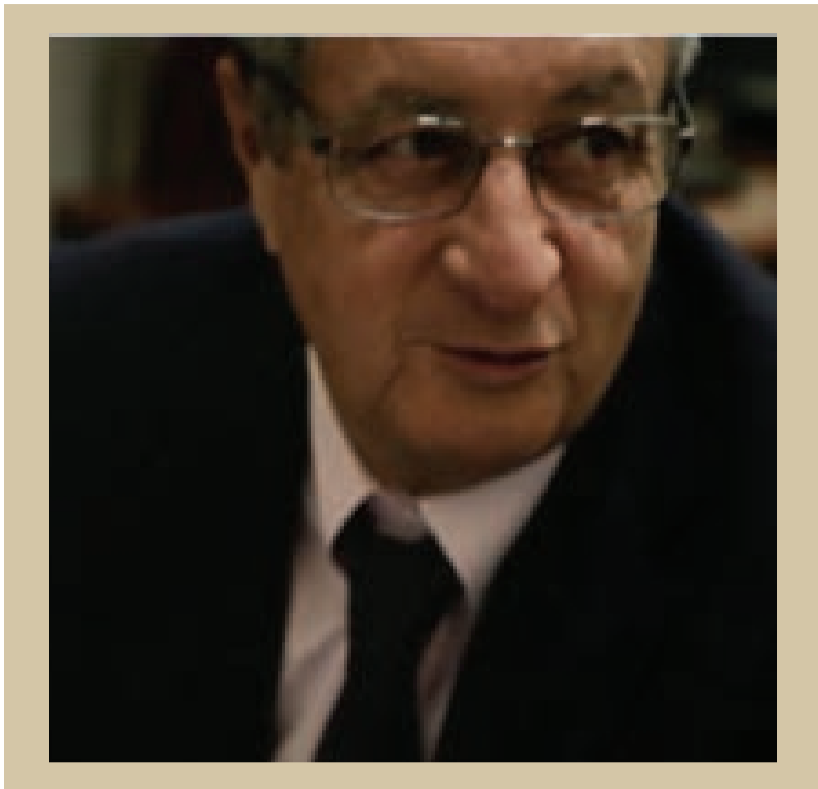
### CORONAVÍRUS VALE MAIS PREVENIR



### SÓ MAIS UM PASSO...

Guillormée, um piloto experimentado, pilotava sobre a cordilheira quando seu pequeno ...





## CORONAVÍRUS E O SEU IMPACTO NA SOCIEDADE MINEIRA DO CHITOTOLO:

### ENTREVISTA AO PCG Dr. VÍCTOR NUNES

**NCH. Qual é a sua opinião sobre esta pandemia e como a enquadra ao nível da realidade da nossa Empresa?**

**VN:** Trata-se de um vírus que a todos apanhou desprevenidos, que teima em dizimar e ao que parece veio para ficar. Tenho, no entanto, consciência de que com as medidas tomadas pelo Governo e entidades de saúde, associadas às decisões que tomamos ao nível do Conselho de Gerência, bem como, com a colaboração de todos, ultrapassaremos esta crise, mais ainda sabendo que a comunidade internacional, na pessoa dos principais cientistas, estão na busca de soluções de prevenção.

O homem deverá, no entanto, aprender com esta pandemia, tomando consciência de que a saúde, a disciplina e o mútuo respeito pelos valores humanos, permitem garantir relações mais verdadeiras e menos egoístas.

No caso da nossa Empresa, de imediato tomamos medidas de prevenção.

**NCH. Qual foi a reacção do CG, perante esta situação que apanhou a todos desprevenidos?**

**VN:** Desde o primeiro momento que enquadrámos as nossas decisões e acções nas orientações governamentais e dos organismos de saúde, tendo implantado medidas de organização, prevenção ao nível de meios e orientações internas, que permitiram cumprir, quer com as quarentenas estipuladas, quer com as suas implicações ao nível da mina, conciliando aí, as necessidades de produção, embora reduzindo o seu ritmo.

**NCH. Quais as decisões e medidas ao nível geral da Empresa que foram tomadas?**

**VN:** Implementámos um plano de contingência, colocámos o nosso pessoal de Luanda a trabalhar a partir de casa, ajustando a sua dinâmica às necessidades operacionais existentes.

Em relação à mina, reforçámos o plano de contingência, controlámos de muito perto todos os aspectos da saúde e limitação de acessos, como forma de minimizar possíveis focos de contaminação.

Um dos maiores constrangimentos com que nos debatemos, é a falta de material de bio-segurança, nomeadamente, a falta de testes para a COVID-19.

**NCH. Esta situação afecta a produção?**

**VN:** É evidente que nos afecta, no entanto, temos responsabilidades que vão para além da produção, devendo em primeiro lugar, salvaguardar a saúde e vida dos nossos trabalhadores.

**NCH. Quais as decisões específicas tomadas ao nível da mina?**

**VN:** No que respeita à mina, ajustámos o plano de contingência à realidade productiva, o que implicou a redução dos níveis de produção, dispensando, temporariamente, quatrocentos trabalhadores, em nada significando o seu despedimento, apenas com o objectivo de controle de movimentos e processos.

De qualquer forma, fizemos o realinhamento do plano estratégico, que permitirá, dentro de algum tempo, recuperar os níveis de produção, através da implementação de um novo regime de trabalho que poderá garantir o reinício da exploração suspenso.

Face aos níveis de responsabilidade que a nossa Empresa tem, quer a nível local, quer a nível Nacional teremos, necessariamente, de reposicionarmos e aceitar o desafio de continuarmos a estar entre os líderes do sub-sector onde nos inserimos.

**NCH. Como estão a ultrapassar esta situação?**

**VN:** Reajustámos os nossos níveis de produção à realidade decorrente da COVID-19, considerando os seus impactos. Esta diminuição dos níveis de produção, teve impacto ao nível financeiro, obrigando-nos a recorrer a financiamentos que não estavam previstos, bem como ao realinhamento do nosso plano estratégico e operacional, tomando decisões rigorosas de contenção de despesas e custos, até se atingirem os níveis normais de actividade económica da empresa.

**NCH. Como está a funcionar actualmente a mina?**

**VN:** A Mina está a funcionar não tendo em momento algum paralisado a sua atividade. Dentro da estratégia adoptada pelo executivo, estamos a cumprir, integralmente, com as orientações traçadas. A nossa principal preocupação, e como é óbvio, para além da produção, está dirigida para o mercado de compra e venda de diamantes brutos, fortemente afectado pela COVID-19, sem que existam de momento, boas perspectivas de recuperação de preços, a nível internacional. Nesse sentido o Ministério da tutela e a Endiama, estabeleceram um programa de contingência para protecção e recuperação das empresas diamantíferas e que está em curso de implementação.

**NCH. Em relação aos trabalhadores como estão a reagir?**

**VN:** Somos uma empresa disciplinada e neste caso concreto como noutros, os nossos trabalhadores acatam as nossas indicações, sabendo que o nosso objectivo é comum, garantir como desde sempre os postos de trabalho e a consistência económica da Empresa. Quer junto dos nossos trabalhadores, quer junto das populações locais, fizemos o nosso acompanhamento com adesão plena.

**NCH. Em relação às populações locais, o que fizeram?**

**VN:** Desde logo, colocamos a nossa Equipa de saúde a acompanhar as populações e procedemos à entrega de meios de prevenção e controle da pandemia.

**NCH. Passado já todo este tempo, existem casos ou sinais de contaminação?**

**VN:** Felizmente, até ao momento, não tivemos qualquer caso.

**NCH. A nível geral mundial, esta pandemia afecta as populações, bem como a economia e as empresas em geral. Qual o cenário económico actual da Empresa perante esta situação, que aliás se prolonga?**

**VN:** Estamos a controlar as implicações desta situação em todas as frentes, pois inclusive as nossas vendas estão paradas, por dificuldades de transporte dos nossos compradores, bem como, de toda a logística que implica o processo de compra.

**NCH. A Empresa está preparada para este impasse socio-económico?**

**VN:** Temos de estar preparados, mais ainda sabendo que esta situação é transitória, não se sabendo quando termina.

Em cada dia vamos tomando conta das diversas situações que surgem e através da coesão existente no Conselho de Gerência, de forma específica, tomamos decisões que consideram a sustentabilidade da Empresa e a segurança dos nossos trabalhadores.

**NCH. Quais as medidas futuras que prevê no âmbito da gestão da mina?**

**VN:** Continuaremos a obedecer às normas e orientações definidas pelo executivo a nível nacional, bem como vem sendo habitual, implementaremos as medidas adicionais necessárias, em sintonia e alinhamento com a Direcção de Operações da mina, pois é aí que se encontra o centro da nossa dinâmica de produção

**NCH. Acredita que existe uma solução para esta pandemia?**

**VN:** A principal solução passa pelos cuidados e respeito de cada um do nós, pelas orientações que nos são dadas, bem como evitando de utilizar rotinas de vida que facilitem o acesso ao contágio, quer isto dizer, proteger, prevenir e acreditar que em breve virá uma vacina e o tratamento necessário, por forma a vivermos em paz e nos bons princípios.

**NCH. Quer deixar uma mensagem?**

**VN:** Todos deveremos tomar consciência de que a contenção de custos e racionalização cada vez maior das nossas despesas, é mais que nunca uma medida fundamental, à qual teremos de dar continuidade, pois face à actual conjuntura socio-económica do País e num momento em que a COVID-19 continua a produzir efeitos tão negativos ao nível das economias de todos os países do Mundo, deveremos ser comedidos.

Deixaria uma mensagem de esperança e tranquilidade para todos os nossos trabalhadores que, de uma forma ou de outra, asseguram a continuidade das nossas operações, principalmente, os nossos colegas da mina, que de forma permanente se empenham na continuidade de produção.

A esta mensagem de esperança, adicionaria a certeza de que como desde sempre, seremos capazes de ultrapassar todas as barreiras, sendo para tal necessário disciplina e respeito pelas decisões e indicações que forem sendo dadas.

**BEM HAJAM TODOS,  
SOMOS UMA EQUIPA GANHADORA!**

# EDUCAR PARA DESENVOLVER



**D**esde sempre que a Sociedade Mineira do Chitotolo se dedicou ao apoio social, seja directamente aos seus trabalhadores, seja acompanhando as populações locais, preocupando-se essencialmente, com a educação e a saúde. Com o lançamento do nosso Projecto Educar em 2001, apoiámos aos diversos níveis de necessidade as escolas do Município de Cambulo, criando condições para o desenvolvimento das nossas comunidades, garantindo desta forma um futuro, apoiado no crescimento mais equilibrado das nossas crianças.

Com o objectivo de contribuir na melhoria da qualidade do ensino, reforçámos agora esta iniciativa, como forma de garantir o crescimento e a valorização das nossas comunidades, investindo na Educação com a construção e reabilitação de Escolas. É desta forma que levamos agora a cabo, a construção de raiz de um complexo escolar no bairro Muiia, onde serão dadas aulas do ensino primário e do 1º Ciclo do ensino secundário. Este projecto é modular e corresponde a um piloto, através do qual pretendemos garantir a autonomia e qualidade de funcionamento em três níveis, ensino, saúde e alimentação, criando ainda condições para a fixação de professores, através

de uma unidade de alojamento.

O estabelecimento escolar contará com oito salas de aulas, duas casas, uma de quatro e outra de seis quartos para professores e enfermeiros, um posto médico e um campo para desporto. Trabalhos de terraplanagem estão a ser desenvolvidos para facilitar e melhorar o acesso à escola e ao bairro, sendo que esta também albergará alunos das comunidades mais próximas.

O nosso projecto Educar é responsável por garantir o apoio às escolas patrocinadas pela nossa Empresa, tendo actualmente sob sua responsabilidade, duas escolas localizadas no bairro Maludi e na Vila do N'zagi, estando essas em reabilitação. A gestão do complexo escolar do Muiia será gerida pelas Irmãs Missionarias Dominicanas do Rosário, cuja congregação já existe há mais de 100 anos, levando o evangelho no seu trabalho educativo em diferentes lugares da humanidade. Des-

ta forma, garantiremos não só a qualidade de ensino e acompanhamento das crianças, bem como a sua adequada funcionalidade.

Muito embora não queiramos substituir as responsabilidades e iniciativas das entidades locais, continuaremos de acordo com as nossas possibilidades, a desenvolver estas e outras iniciativas de âmbito social. Acreditamos que é a solidariedade e entrega a este tipo de iniciativas, que garante a sustentabilidade das populações, tendo no entanto consciência, que não bastam apenas as nossas iniciativas, pois todos teremos de estar unidos na valorização e humanização da saúde e do ensino.



# DEPARTAMENTO DE SAÚDE

## REFORÇA MEDIDAS DE PREVENÇÃO DURANTE O ESTADO DE CALAMIDADE

**C**ontinua declarado o Estado de Calamidade pública, na sequência da entrada em vigor da lei de protecção civil que visa conter o impacto negativo da COVID-19 na economia, bem como, com o objectivo principal de prevenir e colocar a vida de todos em primeiro lugar.

O nosso Dept. de Saúde, consciente de que esta situação de calamidade pública tem impactos graves de origem sanitária sobre as populações, com efeitos prolongados, susceptíveis de provocar elevados prejuízos materiais e humanos, podendo afectar a saúde dos colaboradores e o desenvolvimento das actividades da empresa, emitiu um plano de acção que estará em vigor enquanto se mantiver esta situação, muito embora conscientes de que mesmo depois de uma possível estabilidade, continuará a ser necessário actuar, preventivamente, sobre a saúde.

Desta forma, foi desencadeado um plano no tempo que enquadra medidas gerais, aplicadas em toda a envolvente do nosso projecto mineiro e específicas ao nível do controle individual, apoiando-se em testagens obrigatórias, sempre que os mesmos se justifiquem pois, os mesmos são essenciais e necessários para o controle e contenção da pandemia.

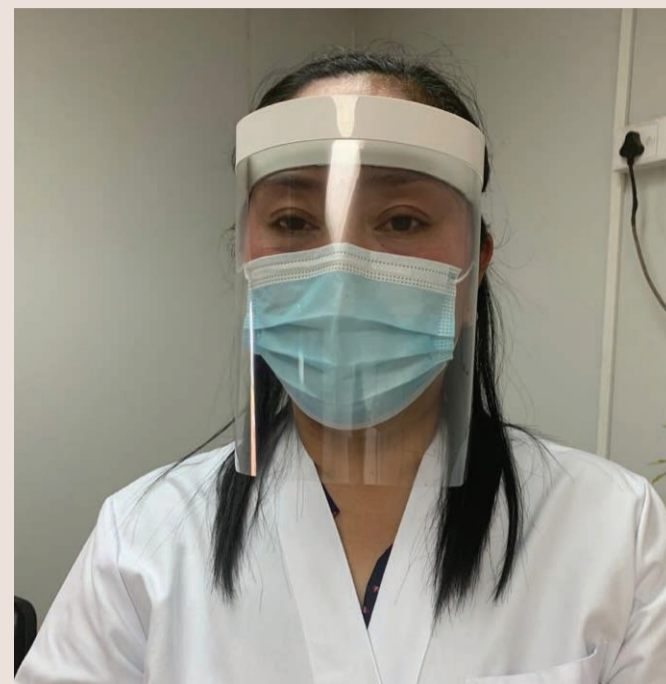
No que respeita às medidas gerais, implementámos o controlo sanitário para todos os colaboradores, população, bens, meios de transportes e encomendas antes de entrarem nas instalações da empresa na mina, bem como, a quarentena domiciliar sempre que esta se justifique.

Está, de igual modo, em finalização, um centro de quarentena para os trabalhadores que entram para trabalhar, bem como, a criação de um local apropriado para alojamento de casos suspeitos.

As testagens serão obrigatórias para todos os colaboradores não acampados, para as comunidades que estão dentro das nossas concessões, os efectivos do Departamento de Saúde e as forças de segurança que circulem no interior das instalações da empresa.

O uso de máscaras, a lavagem das mãos, e o reforço das medidas de segurança

e controle apertado de acesso, bem como a higienização regular dos escritórios, quartos e superfícies, são medidas específicas que continuam a ser intensificadas pelo nosso Departamento de Saúde. De forma contínua, existe uma linha de comunicação permanente com os colaboradores, que garante a divulgação das informações necessárias. Apesar do maior foco ser o controle e contenção da COVID-19, pesquisas sobre as outras patologias como a malária, febre tifóide, infecção urinária, afecções respiratórias,



são constantemente feitas por intermédio de exames laboratoriais. Desde sempre que nos preocupámos com a saúde dos nossos colaboradores e populações, temos no entanto, consciência de que este momento é de reforço da solidariedade e do seu acompanhamento, pois, a sua saúde é a saúde da nossa Empresa.

Temos consciência que com a adesão que temos às nossas iniciativas, revelada pelo respeito e participação de todos, ultrapassaremos esta fase e sairemos delas mais conscientes sobre os principais cuidados de saúde, necessários para um futuro que pretendemos que seja mais saudável e humanamente equilibrado.



# SOCIEDADE MINEIRA DO CHITOTOLO NO APOIO AO COMBATE AO CORONAVÍRUS



**M**uito embora nunca se tenha preocupado com a demonstração de tudo quanto vem fazendo a bem das populações locais e, necessariamente, dos seus trabalhadores, a Sociedade Mineira do Chitotolo, desde sempre que contribui de forma activa para o apoio local em todos os domínios.

Dando seguimento a este tipo de preocupações e considerando as diversas necessidades e cuidados de prevenção que derivam da actual situação em que vivemos, procedemos no passado dia 06 de Maio, à entrega à Administração Municipal do Cambulo, provincia da Lunda-Norte, de bens diversos de bio-segurança, identificados como essenciais e necessários à prevenção e combate à COVID-19.

Esta iniciativa, resulta do acompanhamento que o nosso Conselho de Gerência, na pessoa do nosso Director de Operações Mineiras, Eng. Alexandre Albuquerque, vem fazendo junto das entidades locais e respectivas populações. Na ocasião, o Administrador Municipal, Eng. Silvestre Cheleca, valorizou e fez a recepção dos diversos bens, das mãos Dr. Eliseu Miguel, que esteve em representação da nossa empresa, dando ênfase à

importância da prevenção e acompanhamento das populações, do mesmo modo que deixando a certeza, que como desde sempre, as populações continuarão a contar com o apoio da nossa Empresa.



**“ A NOSSA EMPRESA DESDE LOGO SE OCUPOU NA IMPLEMENTAÇÃO DE INICIATIVAS AO NÍVEL DA SAÚDE PÚBLICA, COMO FORMA DE TRAVAR A DISSEMINAÇÃO DO MAIOR INIMIGO DA SAÚDE E DA ECONOMIA NOS TEMPOS ACTUAIS. ”**

Estamos e estaremos presentes neste tipo de iniciativas no âmbito social, bem como de outras, como é o caso da escola, cantina e posto médico que se encontra em acabamento na vila do Muita.



# CORONAVÍRUS VALE MAIS PREVENIR



## COVID-19 Coronavirus Juntos na Prevenção

Fomos confrontados com uma contaminação, que não olha a meios, atingindo fins dramáticos e quase incontroláveis.

Falamos deste nosso grande inimigo, o Coronavírus, a COVID-19, é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, provocando

doenças respiratórias.

O nome vem do ano em que o vírus foi descoberto, 2019, e da sua forma quando visto no microscópio (coroa). Trata-se de uma pandemia, de acordo com a classificação da Organização Mundial de Saúde, tendo em conta, que o Covid-19 se propagou pelo planeta, em vários continentes e países.

Qualquer pessoa pode estar exposta à COVID-19, embora algumas pessoas possam estar mais expostas ao ris-

co de infecção e as complicações da doença, principalmente aqueles que sofrem de doenças crónicas, ou as faixas etárias mais elevadas. É por isso, que todos devemos seguir as orientações gerais dadas pelo Ministério da Saúde e organismos oficiais, bem como todas as orientações dadas ao nível da nossa Empresa, única forma de nos prevenirmos, salvaguardando a nossa saúde e a dos outros.

## COMO SE PROPAGA ESTE VÍRUS?

O vírus da COVID-19 é transmitido pelo contacto directo com gotículas respiratórias de uma pessoa infectada (tosse e espirros), ou pelo toque em superfícies contaminadas, muito embora nos dias de hoje estejam a ser veiculadas outras formas de contaminação.

O vírus da COVID-19 pode sobreviver em superfícies por várias horas, mas desinfetantes simples, desde que aconselhados, são capazes de eliminá-lo.

Para evitar esta infecção, devemos lavar as mãos com sabão em água

corrente com frequência, no mínimo sempre que sentirmos que estivemos expostos ao risco, pois mesmo que elas pareçam limpas, poderão estar contaminadas.

Deveremos ainda manter a distância de pelo menos um metro e meio a dois metros, quer em todos os momentos de contacto com outros, quer e muito principalmente, na presença de pessoas que estejam visivelmente doentes, cobrindo o rosto ao tossir e espirrar com o braço dobrado sobre o nariz e a boca (o ideal é com o uso da máscara).

## PORQUE A TAXA DE CONTAMINAÇÃO É TÃO ELEVADA?

Basta voltar atrás três meses e ver os movimentos na rua, os abraços e apertos de mãos, para entendermos, de acordo com as instruções de prevenção que vimos recebendo, que a contaminação, caso não existam cuidados de isolamento e retracção, ao contacto directo, é permanente.

A quarentena decretada, bem como as exigências sobre isolamento e distanciamento, resultam do facto de se tratar de um vírus de alta propagação, em que cada pessoa infectada contamina três outras pessoas, não contando com os casos em que a doença está presente mas não apresenta sintomas.

## SINTOMAS

Os principais sintomas da COVID-19, são a febre, tosse e falta de ar, assemelhando-se numa fase inicial a uma gripe, ou da constipação comum, podendo ainda dar vômitos.

Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia e muito incisiva-

mente dificuldades respiratórias.

A única maneira de saber se uma pessoa está infectada com COVID-19 é por meio do teste.

O critério para a realização do teste, é de que sejam feitos em casos suspeitos, mantendo as pessoas em quarentena.

## CUIDADOS ESSENCIAIS



Lave as mãos com frequência com água e sabão por um período de 20 a 30 segundos.



Se estiver doente, cubra o nariz e a boca com o cotovelo quando tossir ou espirrar.



Evite contato físico com outras pessoas que tenham sintomas de gripe ou resfriado.

## COMO LAVAR AS MÃOS



Lave as mãos com bastante sabão.



Molhe bem as mãos com água corrente.



Esfregue as costas de ambas as mãos.



Esfregue bem as palmas de ambas as mãos.



Lave os pulso e os dedos.



Esfregue cuidadosamente as costas de cada mão.



Lave os polegares e as costas entre os seus dedos.



Esfregue também as costas dos dedos.



Por fim desinfete as mãos com Alcool Gel.

## Como posso me proteger?

- Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

## Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarrho



Toque ou aperto de mãos



Objetos ou superfícies contaminadas

## E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar

# SÓ MAIS UM PASSO...



Guillormée um piloto experimental, pilotava sobre a cordilheira quando seu pequeno monomotor sofreu uma pane, caindo sobre a montanha de neves extremas.

Embora os seus ferimentos não fossem de gravidade extrema, as

suas pernas apresentaram profundos cortes e sérios ferimentos. Com muito esforço, sentindo fortes dores abandonou a cabine do avião destruído. Ao constatar a extensão dos ferimentos, compreendeu que não teria como sair dali sozinho.

Olhou constrangido no horizonte em todas as direções e apenas viu solidão gelada. Conhecedor da região, após rápida análise, entendeu que o seu fim estava próximo, principalmente em razão dos sérios ferimentos que sofrera nas pernas.

Por um instante, sentiu-se tomado de pânico e pela dor de saber que chegava ao fim de seus dias. Pensou na família que não tornaria a ver, nos amigos, nas tantas coisas que ainda pretendia realizar e na impotência de não ter a quem pedir socorro.

Depois, já mais conformado, pôs-se a pensar sobre as medidas a tomar. Não havia nada a fazer no sentido de sobrevivência, portanto o mais sensato seria deitar-se na neve e esperar que o torpor causado pelo frio tomasse conta de seu corpo, permitindo-lhe ser envolvido, sem dor, pelo manto da morte.

Deitado sobre a neve, Guillormée dirigiu o pensamento para os seus filhos, que não veria mais crescer, bem como para a esposa, de quem tanto gostava. Aquele homem de espírito forte,

batalhador, lutava consigo mesmo para resignar-se à situação.

“Meu consolo - pensava ele - é saber que eles não ficarão desamparados; o meu seguro de vida tem cobertura suficiente para lhes proporcionar subsistência por muito tempo. Menos mal! Felizmente tive o bom senso de estar preparado para uma situação destas; tão logo seja declarado legalmente e atestado o meu óbito, a companhia de seguros...”.

Nesse instante, Guillormée teve um sobressalto; a sua apólice indicava que o seguro só seria pago, mediante a apresentação do atestado de óbito. Ora, naquele lugar inacessível, o seu corpo jamais seria encontrado; seria dado como desaparecido. Não haveria, pois, atestado de óbito. Passar-se-iam anos de privações para a sua família, antes que fosse, oficialmente, considerado morto.

Apavorado com esta ideia, pensou: “A primeira tempestade de neve que cair soterrará o meu corpo; nunca me irão encontrar. Preciso caminhar até um lugar onde o meu corpo possa ser encontrado”. As dores que sentia eram calcinantes, mas a sua determinação era bem maior.

Ele sabia que, ao pé da cordilheira, havia um povoado cujos moradores costumavam aventurar-se até certa altura da montanha, para caçar. A distância era longa - vários quilômetros -, mas deveria realizar a última proeza de sua vida: chegar até onde o seu corpo pudesse ser encontrado por um caçador. Reunindo todas as forças que ainda lhe restavam, obrigou-se a ficar em pé. Foi preciso um esforço hercúleo para não cair.

Consciente da distância que teria de percorrer e sabedor de que não podia permanecer naquele local, apesar de seu estado lastimável, Guillormée estabeleceu a meta de dar um passo.

Jogou um passo a frente e disse: “Só um passo!”. Com extrema dificuldade empurrava a outra perna e repetiu: “Só mais um passo!”, e de novo: “Só mais um passo!”.

Concentrando toda a sua energia apenas no próximo passo e estabelecendo um forte condicionamento positivo - apoiado no comando “só mais um passo”, caminhou quilômetros pela neve.

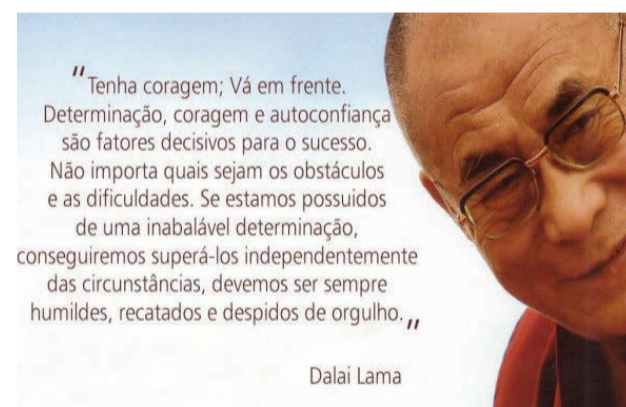
Em nenhum momento se permitia pensar na distância que ainda tinha para percorrer, ou na sua dificuldade de andar; concentrava-se apenas no espaço a ser vencido pelo passo seguinte.

Assim, caminhou o dia todo. A tarde já ia avançada quando seus olhos, turvos pela dor e pelo cansaço, vislumbraram alguns vultos à sua frente; firmou o olhar e percebeu que se tratava de pessoas que olhavam estupefatas, para ele. “Agora eu já posso morrer”, pensou, e deixou-se escorregar para o nada.

Dias depois, já no hospital, abriu os olhos e a primeira imagem que viu foi a da esposa, a seu lado.

Guillormée teve alguns dedos de um dos pés amputados, que foram congelados pela neve. Passou algum tempo hospitalizado, até readquirir forças, mas continuou vivo ainda por muito tempo.

## Saint-Exupéry



Este episódio relata a determinação deste homem, corajoso e valente e o facto da sua fixação da meta sobre um curtíssimo prazo (“só mais um passo”), que lhe proporcionou força e ânimo bastante, para vencer a dura prova pela qual passava. Tivesse ele pensado na enorme distância a ser percorrida, na situação física precária em que se encontrava, e muito provavelmente não teria encontrado forças para alcançar o objectivo a que se determinou no alto da montanha.

Bem clara está, a importância da estipulação de metas bem definidas, em curto prazo (só mais um passo), em médio prazo (chegar ao pé da mon-

tanha), e em longo prazo (ter seu corpo localizado), para a realização do objetivo proposto.

Veja com coragem, determinação, motivação intrínseca e persistência, conseguem transformar um possível vencido pela neve, num “corredor de fundo”, que em cada passo, alcançou a sobrevivência, transformando-a em alegria e sentido de vida.

Mas tenha em conta, que para além destes atributos, que o tornam um verdadeiro corredor de fundo, a humildade e o sentido humano devem orientá-lo, única forma de ser reconhecido (a), por todos quantos estão à

sua volta. E já agora, ponha de parte o orgulho, que tantas vezes o impede de assumir e corrigir os seus defeitos, que o traem e lhe inibem o bom senso e o respeito pelo outro.

Já agora, dê mais um passo e pense nisto...

## Mário Beírolas

